

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Василия Степановича Чекмасова
с. Большое Микушкино муниципального района Иса克林ский Самарской области

Рассмотрена методическим
объединением метод. объедин.
мет. объедин. «30» 08 2019 г.
Протокол № 1 от
«19» 08 2019 г.
Председатель МО
Журикова Н.А.

Проверена заместителем
директора по УВР
Заместитель директора по
УВР М.В. Игнатова

Утверждена приказом
и.о. директора школы № 29-08
от «08» 08 2019 г.
И.о. директора школы
Хураскина С.Т.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для 5 класса

на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе:

1. Приказа Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010г (в ред. от 31.12.2015).
2. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в ред. от 28.10.2015).
3. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с.Большое Микушкино, утвержденной приказом №93/6 от 30.08.2017г. и.о. директора школы.
4. Письмо МО и Н РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ»
5. Инструктивно-методическое письмо МО и Н СО от 30.08.2016г. №МО-16-09-01\815ТУ

Цели программы:

- Здоровьесбережение учащихся;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни

Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

Формирование интереса к народному творчеству

Расширение кругозора детей.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность

Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;

Формирование установки на здоровый образ жизни;

Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС ООО.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему

содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 5 класс -34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД: умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений: участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города; открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные

эстафеты; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «Богатырские потешки»; «День здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

Практические занятия:

- ☐ Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- ☐ Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- ☐ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- ☐ Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и шуки».
- ☐ Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».
- ☐ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- ☐ Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- ☐ Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- ☐ Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- ☐ Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

III. Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- ☐ Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- ☐ Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- ☐ Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- ☐ Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- ☐ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- ☐ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- ☐ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- ☐ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

V. Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на санках.

Практические занятия:

- ☐ Игра «Снежком по мячу».
- ☐ Игра «Пустое место».
- ☐ Игра «Кто дальше»
- ☐ Игра «Защитник крепости».

VI Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

☐ Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

☐ Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

☐ Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

VII. Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

☐ Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

☐ Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

☐ Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

☐ Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	I. Игры с бегом	(5 часов).
2	II. Игры с мячом	(5 часов)
3	III. Игры с прыжками	(5 часов).
4	IV. Игра малой подвижности	(5 часов).
5	V. Зимние забавы	(4 часов).
6	VI Эстафеты	(5 часов).
7	VII. Народные игры	(5 часов)
	Итого	

Рекомендуемая литература:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 5 класс. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»**

№	тема	Кол-во часов
I	Игры с бегом	5
1.1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
1.2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
1.3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1
1.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
1.5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».	1
II	Игры с мячом	5
2.1	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
2.2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
2.3	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
2.4	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1
2.5	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1
III	Игры с прыжками	5
3.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1

	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.		
3.2	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	
3.3	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	
3.4	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	
3.5	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	
IV	Игра малой подвижности	5	
4.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	
4.2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	
4.3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	
4.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	
4.5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	
V	Зимние забавы	4	
5.1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	
5.2	Игра «Снежком по мячу».	1	
5.3	Игра «Пустое место».	1	
5.4	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	
VI	Эстафеты	5	
6.1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	
6.2	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
6.3	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
6.4	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
6.5	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
VII	Игра малой подвижности	5	
7.1	Правила безопасного поведения в местах	1	

	проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		
7.2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	
7.3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	
7.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	
7.5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	